LAPORAN HASIL IDENTIFIKASI PERMASALAHAN PADA DEWASA AWAL MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE RESTRUCTURING DAN ROLE PLAYING

LAPORAN HASIL OBSERVASI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Laporan Hasil Observasi
pada Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling Dewasa dan Lansia

DOSEN PENGAMPU

Oka Ivan Robiyanto, M.Psi., Psikolog

Disusun Oleh:

Azkiyah Mutmainnah [NIM 2402061004]

Devita Trisnawati [NIM 2402061006]

Hamna Siti Fatonah [NIM 2402061009]

Syadila Salwa Aulia [NIM 2402061028]

Zahra Nur Islami A [NIM 2402061031]

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

INSTITUT AGAMA ISLAM PERSIS GARUT

1447 H/2026 M

KATA PENGANTAR

بسم الله الرّ حمن الرّ حيم

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Yang mana telah memberikan limpahan Rahmat dan Karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas laporan hasil observasi ini dengan lancar dan tepat waktu. Laporan ini berjudul Laporan Hasil Identifikasi Permasalahan pada Dewasa Awal Menggunakan Pendekatan Cognitive Restrukturing dan Role Playing.

Laporan hasil observasi ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Bimbingan dan Konseling Dewasa dan Lansia. Selain itu, laporan hasil observasi ini juga di susun sebagai sarana penambah pengetahuan bagi penulis dan pembaca. Penulis berharap semoga laporan hasil observasi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca.

Laporan hasil observasi ini diakui masih banyak kekurangan dan kesalahan karena pengetahuan dan pengalaman penulis masih sangat sedikit. Oleh kerena itu penulis harapkan kepada pembaca untuk memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan laporan hasil observasi ini kedepanya.

Garut, 06 Juni 2026

Kelompok 1

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI ii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 2
C. Tujuan Penulisan 2

BAB II HASIL PENGAMBILAN DATA KONSELING DEWASA 3

A. Identitas Klien 3
B. Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan 4
C. Inti Masalah 6
D. Tujuan Konseling 6
E. Layanan Konseling 7
F. Hasil Layanan yang Dicapai 40
G. Rencana Tindak Lanjut 44

BAB III PENUTUP 47

A. Kesimpulan 47
B. Saran 48

DAFTAR PUSTAKA 49

LAMPIRAN 51

Lampiran 1. 51

Lampiran 2. 63

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain, baik dalam lingkungan pertemanan, organisasi, maupun akademik. Dalam proses interaksi tersebut, komunikasi menjadi aspek penting untuk membangun hubungan yang sehat dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul. Namun, tidak semua individu memiliki cara yang sama dalam menghadapi konflik atau permasalahan interpersonal. Perbedaan cara berpikir, perasaan, dan pola komunikasi sering kali menimbulkan kesalahpahaman yang dapat memengaruhi hubungan sosial seseorang.

Berdasarkan hasil wawancara dan proses konseling, klien menunjukkan kecenderungan merasa terganggu ketika orang lain lambat merespons pesan atau tidak segera memberikan klarifikasi terhadap suatu masalah. klien memiliki keyakinan bahwa masalah harus diselesaikan pada hari yang sama dan menganggap respons yang lambat sebagai bentuk ketidakpedulian. Kondisi tersebut memunculkan pikiran berlebihan (*overthinking*), perasaan kesal, kecewa, serta kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademik maupun aktivitas organisasi.

Menurut pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan suatu peristiwa. Pikiran yang kurang realistis atau irasional dapat menimbulkan reaksi emosional yang berlebihan dan perilaku yang kurang adaptif. Dalam kasus ini, klien cenderung menafsirkan keterlambatan respons sebagai tanda bahwa orang lain tidak peduli terhadap dirinya, meskipun belum tentu demikian.

Selain itu, pengalaman traumatis yang pernah dialami klien dalam hubungan interpersonal turut memengaruhi cara pandangnya terhadap orang lain. Pengalaman tersebut membuat klien lebih sensitif terhadap perubahan sikap dan keterlambatan komunikasi, sehingga muncul kecenderungan untuk menarik kesimpulan negatif sebelum memperoleh klarifikasi yang jelas.

Oleh karena itu, diperlukan proses konseling yang membantu klien mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional, mengembangkan pemahaman yang lebih realistis terhadap situasi yang dihadapi, serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal agar hubungan sosial yang dijalani menjadi lebih sehat dan efektif.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran permasalahan yang dialami klien terkait kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*) ketika menghadapi keterlambatan respons dan kurangnya klarifikasi dari orang lain?
2. Bagaimana penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Gestalt dalam membantu mengatasi permasalahan yang dialami klien?
3. Bagaimana penerapan teknik *Cognitive Restructuring, Homework Journaling*, dan *Role Playing* dalam proses konseling terhadap klien?
4. Bagaimana perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku klien setelah mengikuti proses konseling?

C. Tujuan Penulisan

1. Mendeskripsikan permasalahan yang dialami klien terkait kecenderungan berpikir berlebihan, kesulitan mengelola emosi, serta perubahan perilaku akibat keterlambatan respons dari orang lain.
2. Mendeskripsikan penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Gestalt dalam proses konseling terhadap klien.
3. Mendeskripsikan penerapan teknik *Cognitive Restructuring, Homework Journaling*, dan *Role Playing* dalam membantu klien mengatasi permasalahannya.
4. Mengetahui hasil perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku klien setelah mengikuti proses konseling.

BAB II

HASIL PENGAMBILAN DATA KONSELING DEWASA

A. Identitas Klien

1	Nama (Inisial)	:	KDF
2	Jenis Kelamin	:	Perempuan
3	Domisili	:	KP. Andir RT/RW 02/05, Desa Sukaraja, Kec. Banyuresmi, Garut
5	Tempat, Tanggal Lahir	:	Garut, 15 juli 2004
6	Usia	:	21, 11 bulan
7	Pendidikan Terakhir	:	MA
8	Pekerjaan	:	Mahasiswa
9	Agama	:	Islam
10	Suku Bangsa	:	Sunda
13	Status Perkawinan	:	Belum menikah
14	Posisi dalam keluarga	:	Anak ke-1 dari 3
15	Anggota Keluarga	:	A (47) (Petani) Y (39) (Pembisnis) N (16) (SMA) A (8) (SD)

B. Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Dia adalah tipe orang yang ingin setiap masalah, baik dalam organisasi maupun di kelas, diselesaikan secepat mungkin. Ketika ada suatu isu dan orang yang terlibat tidak cepat menanggapi, hal itu membuatnya sangat merasa terganggu. Bahkan saat sedang mengerjakan pekerjaan, jika ada masalah yang belum terpecahkan, ia kesulitan untuk berkonsentrasi karena pikirannya terfokus pada masalah itu.

Menurut pendapatnya, setiap masalah harus segera dibicarakan. Namun, jika respon orang yang terlibat lambat, ia mulai berpikir berlebihan dan merasa bahwa orang tersebut tidak peduli padanya. Padahal, dia sudah pernah menyatakan kepada seseorang bahwa dia adalah tipe yang ingin semua masalah diselesaikan pada hari yang sama. Jika tidak, perilakunya terhadap orang tersebut bisa berubah. Namun, orang-orang di sekelilingnya sering kali mengabaikan hal ini.

Saat menghadapi isu, ia cenderung langsung mengungkapkan pikirannya melalui pesan panjang, baik secara pribadi maupun di kelompok, dan berharap orang lain merespons saat itu juga. Namun, pernah seorang temannya menegurnya dengan berkata, “Jangan begitu, kami jadi bingung menjawab pesan panjangmu yang ingin cepat-cepat direspons. “Dalam keadaan marah, ia memilih untuk mengabaikan teguran itu karena merasa sedang berusaha mengatasi perasaannya yang terluka.

Jika berhadapan dengan masalah bersama seseorang dan isu itu tidak diselesaikan pada hari yang sama, ia sering mengambil tindakan drastis seperti menghapus kontak orang tersebut, membisu statusnya, atau bahkan keluar dari grup tempat orang itu berada. Sebaliknya, jika ia melakukan kesalahan, ia lebih memilih agar orang tersebut langsung menegurnya secara terbuka.

Dia juga kurang menyukai orang yang tiba-tiba mengubah sikap tanpa memberi penjelasan. Menurutnya, perilaku seperti itu terasa tidak tulus karena orang tersebut tidak berbicara langsung, tetapi hanya menunjukkan perubahan lewat sikapnya.

Beberapa orang pernah memberi respon seperti, “Aku lagi capek, dan kamu mendesak aku untuk jawab secepatnya. Aku juga merasa pusing. Kamu perlu memahami kondisiku dan tidak perlu terlalu menekan.” Mendengar hal ini, ia hanya bisa berpikir dalam hati bahwa selama ini ia sudah cukup sabar dengan mereka. Ia merasa jengkel karena sudah menghubungi mereka sejak sore, tetapi baru mendapat balasan setelah waktu Isya. Dalam hatinya muncul pikiran, “Aku sudah menunggumu cukup lama, tapi kamu malah berkata demikian. “

Ia merasa perlu adanya klarifikasi saat terjadi masalah. Jika orang lain tidak memberi penjelasan atau klarifikasi, perlakuannya terhadap mereka bisa berubah dari biasanya. Selain itu, ia memiliki kebiasaan untuk mengungkapkan unek-unek secara langsung di grup. Namun, seorang teman laki-lakinya pernah menegurkan bahwa kebiasaan tersebut sebaiknya tidak dilakukan karena dapat mengganggu anggota grup lainnya.

Maka kesimpulan klien ini merasa sangat terganggu ketika menghadapi masalah di organisasi atau kelas yang tidak segera ditangani dengan baik atau direspon. Ia berharap semua isu dapat dikomunikasikan dan diselesaikan pada hari yang sama. Ketika orang lain lambat dalam merespons pesan atau memberikan penjelasan, klien mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, terutama ketika mengerjakan tugas, karena pikirannya selalu terfokus pada masalah tersebut.

Klien sering berpikir bahwa lambatnya respons mencerminkan ketidakpedulian dari orang lain terhadap dirinya. Dalam situasi masalah, klien biasanya menyampaikan curhat melalui pesan yang panjang dan berharap untuk mendapatkan tanggapan secepat mungkin. Jika isu tidak diselesaikan dengan cepat, klien bisa menunjukkan perubahan perilaku, seperti menghapus kontak, membisukan status, atau meninggalkan grup yang di dalamnya terdapat orang tersebut. Ia mengakui seringkali terjebak dalam pemikiran berlebihan tentang tindakan dan respons orang lain, yang kemudian berdampak pada perasaan, hubungan sosial, dan kegiatan sehari-harinya.

Di samping itu, klien merasa tidak nyaman dengan orang yang bersikap berbeda tanpa memberikan penjelasan yang jelas. Ia meminta klarifikasi ketika masalah muncul dan merasa kesal jika harus menunggu respons dalam waktu yang dirasa terlalu lama. Kebiasaannya untuk mengungkapkan keluhan secara langsung di grup juga pernah mendapat kritik dari teman-teman karena dianggap mengganggu anggota grup lainnya

C. Inti Masalah

Klien memiliki keinginan yang besar untuk mendapatkan jawaban, penjelasan, dan solusi terhadap masalah dengan segera. Apabila orang lain tidak memenuhi standar tersebut, klien sering kali menganggap bahwa orang itu tidak memperhatikan atau mengabaikannya. Ini dapat menyebabkan berpikir berlebihan, rasa kekecewaan, kemarahan, dan perubahan sikap terhadap orang lain. Selain itu, klien juga mengalami tantangan dalam mengatur emosi dan pemikiran ketika berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan ekspektasinya, khususnya yang berhubungan dengan komunikasi, hubungan interpersonal, dan penyelesaian konflik.

D. Tujuan Konseling

1. Membantu individu yang berkonsultasi untuk memahami pikiran, emosi, dan reaksi yang muncul ketika respons atau klarifikasi dari orang lain tidak segera diberikan.
2. Membantu individu yang berkonsultasi mengenali serta mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan yang timbul akibat keterlambatan respons dari orang-orang di sekitarnya.
3. Membantu individu yang berkonsultasi untuk meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan cara yang lebih efektif dalam menyampaikan emosinya, kebutuhannya, serta keluhannya kepada orang lain.
4. Membantu individu yang berkonsultasi untuk mengelola emosinya dengan lebih baik saat menghadapi konflik, permasalahan, atau situasi yang tidak dapat diselesaikan dengan cepat.
5. Membantu individu yang berkonsultasi mengembangkan sikap yang lebih adaptif terhadap perbedaan karakter, keadaan, kesibukan, dan cara

berkomunikasi orang lain, dengan harapan dapat menciptakan hubungan interpersonal yang lebih baik.

E. Layanan Konseling

1. Pendekatan yang Digunakan

a. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

1) Pengertian

Aaron T. Beck lahir pada tanggal 18 Juli 1921 di Providence, Rhode Island, Amerika Serikat. Ia merupakan seorang psikiater dan psikolog dan termasuk salah satu tokoh yang mengembangkan teori pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Aaron Beck menempuh pendidikan di Brown University dan memperoleh gelar kedokteran dari *Yale School of Medicine*. Setelah itu, ia mengembangkan teori terapi kognitif yang kemudian berkembang menjadi pendekatan *Cognitive Behavioral Therap*y (CBT), yaitu pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku manusia.

Menurut Aaron Beck adanya CBT dibentuk, yaitu dari keyakinan dasar tersusun dari struktur pengalaman dan perilaku yang diatur oleh kognitif individu, yang dimana hal tersebut mempengaruhi cara individu menafsirkan pengalamannya tesebut.[1]

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah metode terapeutik yang bertujuan untuk mengurangi perilaku yang mengganggu dan tidak sesuai dengan cara meningkatkan proses pemikiran. Ini didasarkan pada anggapan bahwa perasaan dan perilaku adalah hasil dari pemikiran, sehingga perubahan dalam kognisi dan perilaku bisa mempengaruhi cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak. Terapi ini berfokus pada meningkatkan pemahaman klien tentang kecemasan mereka dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Terapi Perilaku Kognitif

[1] Achmad Juntika Nurihsan&Tim dkk., *"Teori dan Praktik Konseling"*, (Bandung: Refika, 2021), hlm.223-224

berkeyakinan bahwa keyakinan serta cara berpikir seseorang bisa memengaruhi sikap dan tindakan mereka, serta mengarah pada perubahan dalam kognisi, yang pada gilirannya akan menghasilkan perubahan sikap yang diinginkan.[2]

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah suatu metode penyembuhan yang menitikberatkan pada cara berpikir serta hubungannya dengan perilaku, emosi, dan aspek psikologis. CBT mencakup sebuah terapi yang menggabungkan teknik berpikir dan bertindak yang berlandaskan pada tiga elemen utama, yakni pikiran, emosi, dan tindakan. Dalam prosesnya, terapi ini mendorong klien untuk melakukan perubahan pada cara berpikir, merasakan, dan bertindak, dengan menekankan pentingnya fungsi otak dalam menganalisis pola pikir mereka.[3]

2) Tujuan

Menurut Sharf adanya tujuan konseling kognitif adalah untuk menghilangkan pola pikir negatif yang terjadi pada individu, terutama pada pola pikir distorsi tujuannya agar pola pikir klien dapat berfungsi lebih efektif. Oleh karena itu, mengubah skema kognitif merupakan tujuan penting dari konseling kognitif. Menurut Beck mengubah skema kognitif dapat dilakukan pada tiga tingkat yang berbeda yang pertama ada skema reinterpretasi, yaitu kognitif individu yang teroganisir dalam pikiran seseorang untuk memahami dan menafsirkan pengalaman. Kedua, skema modifikasi adalah seorang individu membuat beberapa perubahan yang sudah ada, akan tetapi tidak mengubah secara keseluruhan pada skema. dan yang ketiga perubahan level tertinggi dari skema, skema resstrukturisasi yaitu kognitif yang dimana memiliki perubahan pola pikir secara total, yaitu dengan mengganti cara

[2] Marisca Agustina, Hari Ghanesia Istiani, dan Yunia Perdanasari, *"Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT),"* Journal of Nursing Education & Practice 1, no. 1 (2021) hlm 11.

[3] Eni Kuswatun, Nurjanah, dan Depriansyah, *"Konseling Islam dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Mengatasi Kenakalan Remaja,"* Journal of Contemporary Islamic Counselling 1, no. 1 (2021) hlm 3.

berpikir lama atau negatif ke pemikiran baru yang lebih positif dan lebih realistis.[4]

3) Asumsi Dasar

Pendekatan CBT terhadap psikologi agak berbeda dengan pendekatan yang lain, karena semua bagian memang memiliki dasar-dasar asumsi yang terdiri dari kognitif. Pusat-pusat pada perkembangan kognitif ada pada pemikiran (*thinking*) dan penalaran (*reasoning*), hal tersebut berlawanan dengan perilaku (behavior), serta perasaan (*feelings*). Adapun contoh penalaran yang dimiliki setiap individu yang berpengaruh pada perilaku, perasaan, dan pemikirannya. Misalnya, seperti orang dewasa yang tidak diterima kerja tetapi ia berpikir (*thinking*) bahwa kegagalan tidaknya diterima kerja tersebut bagian dari pelajaran, sehingga ia mampu untuk mengelola perasaannya dengan bersikap tenang (*feelings*), dan mencoba lagi mencari pekerjaan (*behavior*).[5]

4) Tahap Konseling

Adapun 5 tahapan konseling pada pendekatan CBT, yaitu:[6]

a) Pengkajian, yaitu klien mengungkapkan pengalaman, pikiran otomatis negatif, perasaan, serta perilaku yang dialami. Pada tahap ini praktikan membantu klien mengenali masalah dan faktor yang memengaruhinya.

b) Terapi Kognitif, yaitu tahapan yang berfokus pada peninjauan dan evaluasi pikiran otomatis negatif, serta melatih klien untuk membangun tanggapan yang lebih rasional dan realistis.

c) Terapi Perilaku, yaitu tahapan yang dimana praktikan membantu klien mengidentifikasi perilaku negatif yang

[4] Ibid., hlm. 235-236
[5] Ibid., hlm. 231
[6] Sri Eka Wahtuni dkk., "*Cognitive Behavioral Therapy*" (USUpress: Medan, 2019), hlm. 10-11

memiliki keinginan untuk mengubah, mengembangkan perilaku positif, dan menyusun rencana tindakan yang lebih adaptif.

d) Evaluasi Terapi Kognitif dan Perilaku, yaitu dengan praktikan melakukan penilaian perkembangan yang terjadi pada klien, mengevaluasi perubahan pikiran dan perilaku, serta memperkuat strategi yang telah dipelajari selama proses terapi.

e) Mencegah Kekambuhan, pada tahap ini praktikan membantu klien mempertahankan pola pikir dan perilaku positif agar dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Pendekatan Gestalt

1) Pengertian

Pendekatan Gestalt ini dikembangkan oleh Frederick S Perls, Perls adalah seorang ahli dibidang medis. Dalam bidang medis tersebut, Perls mendapatkan gelar di Universitas Frederick Wilhelm Berlin, Jerman pada tahun 1921. Kemudian Perls melakukan percobaan di bidang institut psikoanalisis Berlin, pada tahun 1993 ia melakukan praktek di Amsterdam sampai pada Amerika Serikat pada tahun 1964. Setelah melakukan percobaan dan prakteknya tersebut, ia menjadi guru terapi Gestalt di Institut Erasalen California sampai tahun 1969.

Terapi Gestalt dimulai sebagai revisi psikoanalisis dan cepat berkembang, sehingga menjadi sebuah sistem yang terintegrasi dan independen. Gestalt merupakan sebuah terapi dari pendekatan pengalaman dan humanistik, terapi ini berjalan dengan kesadaran individu dan tidak adanya kebergantungan pada interprentasi analisis atau alam bawah sadar individu, seperti pendekatan psikoanalitik. Dalam hal ini, metode yang digunakan pada terapi

gestalt adalah metode aktif, yang dimana mengembangkan dua hal yaitu kesadaran individu dan kebebasan berperilaku.[7]

Gestalt dalam bahasa Jerman berarti bentuk, struktur, atau pengorganisasian. Simkin dalam Gilliand, 1989 (Corey, 2010) menyebutkan bahwa "istilah gestalt mengacu pada keseluruhan (*whole*) atau konfigurasi (*configuration*)". Teori yang diperkenalkan oleh Frederick Perls ini merupakan jenis terapi eksistensial yang berlandaskan pada keyakinan bahwa setiap individu perlu menemukan jalannya sendiri dalam hidup serta menerima tanggung jawab pribadi jika ingin mencapai kedewasaan (Corey, 2010). Terapi gestalt, yang menekankan pada prinsip kesadaran, berfokus pada apa dan bagaimana perilaku serta pengalaman yang terjadi saat ini dengan menyatukan bagian-bagian kepribadian yang terpisah dan belum terungkap. Landasan dari terapi gestalt adalah keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah hidup mereka dengan baik.[8]

Terapi Gestalt memiliki sifat eksistensial karena berfokus pada momen disini dan saat ini (*here and now*) yang menekankan pentingnya dialog eksistensial. Kesadaran, pilihan, dan tanggung jawab merupakan dasar dari praktik ini. Pendekatan ini menekankan potensi manusia untuk pertumbuhan dan penyembuhan melalui interaksi dan kesadaran interpersonal. Selain itu, terapi ini bersifat fenomenologis karena mengedepankan cara kita memandang dunia, peran kita dalam membentuk pengalaman, serta bagaimana kita mengatur kehidupan dan diri kita sendiri. Terapi Gestalt juga merupakan metode berbasis pengalaman, di mana anggota kelompok dapat memahami cara berpikir, merasakan, dan bertindak mereka saat

[7] Bukhari Ahmad ., (2020) *"Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling"*, Indonesian Journal of Counseling and education IAIN Kerinci 1.(2), hlm.46

[8] Mutiara Putri Chandra, Netrawati, dan Yeni Karneli, *"Analisis Pendekatan Gestalt Dalam Konseling Kelompok: Kajian Literatur Sistematis,"* Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial 2, no. 10 (2025): 353–357, https://doi.org/10.5281/zenodo.15473226

berinteraksi dengan orang lain di dalam kelompok. Anggota didorong untuk mencoba perilaku baru, mengekspresikan sisi-sisi tertentu dari kepribadian yang mungkin belum terlihat, dan mengeksplorasi cara-cara baru dalam bertindak, sehingga mereka dapat memperluas kemampuan dalam merespons lingkungan.

Saat klien mencapai kesadaran yang berfokus pada saat ini dan mendapat persepsi yang lebih baik mengenai batasan-batasan dalam hubungan interpersonal mereka, isu-isu yang belum terselesaikan dapat muncul. Untuk hidup dengan lebih penuh di masa kini, klien perlu mengenali dan mengatasi hal-hal dari masa lalu yang menghalangi fungsi mereka saat ini. Dengan menghidupkan kembali konflik-konflik masa lalu seakan terjadi sekarang, klien dapat memperluas kesadaran mereka serta mengintegrasikan bagian-bagian dari diri mereka yang tertekan dan terpecah, sehingga menjadi utuh dan menyatu.

Pendekatan Gestalt lebih berorientasi pada proses ketimbang isi. Proses ini melibatkan terapis kelompok Gestalt yang sepenuhnya kepada pengalaman anggota kelompok tanpa menilai, menganalisis, atau menginterpretasi, sambil tetap mempertahankan kehadiran individu masing-masing. Terapis kelompok Gestalt meyakini bahwa pengalaman itu lebih kuat dibandingkan dengan interpretasi yang diberikan oleh terapis. Mereka tidak berusaha menjelaskan kepada anggota mengenai alasan di balik tindakan mereka, juga tidak menafsirkan makna sebenar dari pengalaman yang mereka alami. Sebaliknya, terapis mendorong anggota untuk menemukan arti yang mereka miliki sendiri[9]

2) Tujuan

[9] Gerald Corey, *Theory and Practice of Group Counseling (10th ed.)* (Boston, MA: Cengage Learning, 2016), hlm. 238-240.

Tujuan terapi gestalt adalah membantu individu dalam proses mengembangkan kesadaran diri yang dimilikinya, sehingga mereka dapat bertanggung jawab dan selektif dalam menentukan pilihan. Dengan demikian, tujuan adanya terapi gestalt yaitu untuk melakukan interaksi langsung dengan pengalaman yang terjadi secara jelas. Misalnya, ketika klien berbicara tentang kesedihan sekarang, sakit, dan kebingungannya.[10]

3) Asumsi Dasar

Adapun pandangan gestalt terhadap manusia, yaitu setiap individu memiliki kesanggupan dalam memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Seringkali individu mencoba berbagai cara untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, maka dalam hal tersebut merupakan suatu perkembangan yang akan membentuk kepribadiannya.

Menurut Perls terdapat 8 asumsi dasar terapi gestalt mengenai manusia, diantaranya:[11]

a) Manusia merupakan satu kesatuan dari berbagai element seperti pikiran, sensasi, dan sebagainya. Dari semua yang ada pada dirinya tersebut tidak dapat dimengerti, jika tidak saling mengaitkan keseluruhan yang dimilikinya.

b) Manusia merupakan bagian dari lingkungannya dan ia tidak akan bisa mengerti, jika kita melepaskan dari lingkungannya tersebut.

c) Manusia memiliki pilihan dalam merespon, baik secara internal ataupun eksternal. Oleh karena itu, manusia

[10] Budi Purwoko dkk., *"Pendekatan Konseling"* (Pena Persada: Purwokerto, 2019), hlm.70
[11] Bukhari Ahmad ., (2020) *"Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling"*, Indonesian Journal of Counseling and education IAIN Kerinci 1.(2), hlm.47

merupakan aktor (pelaku) bagi dunianya bukan hanya reaktor (pasif)

d) Manusia mempunyai kesadaran penuh dalam menyadari sensasinya, seperti sensasi dari badan, pikiran, emosi, dan persepsinya.

e) Manusia memiliki pilihan , karena adanya kesadaran dari sensasi yang dimilikinya tersebut.

f) Manusia memiliki kemampuan mengurus dirinya secara efektif.

g) Manusia tidak dapat mengalami masa lalunya atau masa depannya, manusia hanya dapat melalui masa sekarang dan masa sekarang tidak akan dapat terulang kembali.

h) Manusia pada dasarnya memiliki sifat baik dan buruk, maka jangan memuja-muja kebaikkannya dan menjelek-jelekkan keburukannya.

4) Tahapan Konseling

Dalam melakukan konseling menggunakan terapi gestalt ini, dengan melalui beberapa tahapan, diantaranya;[12]

a) Teknik Umum

1) Pengawalan Konseling, yaitu proses awal yang dimana klien menyadari bahwa ia memiliki keinginan atau usaha untuk berubah, sedangkan praktikan hanya membantu proses yang terjadi pada klien tersebut. Maka, dalam teknik ini peran praktikan tidak berpacu pada masa lalunya dan tidak pula mengabaikan masa lalu yang terjadi. Sebab masa lalu itu bisa jadi masih dialami oleh klien hari ini, serta praktikan tidak perlu

[12] Bukhari Ahmad ., (2020) *"Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling"*, Indonesian Journal of Counseling and education IAIN Kerinci 1.(2), hlm.50—51

bertanya “mengapa” kepada klien, karena dengan adanya pertanyaan itu akan menyebabkan klien menutup-nutupi kesalahannya.

2) Orientasi Sekarang dan Disini, yang dimana praktikan tidak mengintruksikan keadaan klien untuk berpacu pada masa lalu dan masa di bawah alam sadar. Akan tetapi, praktikan mengarahkan klien untuk berfokus pada masalah saat ni.

b) Memfrustasikan Klien, yaitu dengan menyadarkan klien bahwa ia sedang bermasalah. Maka setelah masalahnya disadari oleh klien, klien dapat mengemukakan kekuatan seperti apa yang ia miliki saat menghadapi sebuah masalah ke klien. Setelah itu, klien dapat mengetahui bagaimana cara kliennya tersebut memecahkan suatu masalah yang dihadapinya.

c) Teknik Eksperensial, yaitu dengan mengarahkan klien untuk mengalami langsung terhadap apa yang ingin dikemukakan.

Dengan demikian, teori ini sejalan dengan hasil analisis penulis karena pendekatan gestalt berfokus untuk membantu menyadarkan sepenuhnya dan adanya keinginan berusaha untuk mengubah perilaku atas kesadaran yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil wawancara, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) cocok digunakan karena permasalahan utama klien berkaitan dengan pola pikir negatif, overthinking, serta kesimpulan yang muncul tanpa bukti yang jelas. Oleh karena itu, klien cenderung menganggap bahwa keterlambatan seseorang dalam membalas pesan (*slow respons*) berarti orang tersebut tidak peduli atau sedang memiliki masalah dengannya. Pola pikir

tersebut kemudian mempengaruhi emosi dan perilakunya seperti merasa marah, cemas, kesal, sulit fokus, hingga mengambil tindakan irasional seperti menghapus kontak atau keluar dari grup.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis tersebut sesuai dengan pendekatan CBT yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam kasus ini terlihat bahwa pikiran irasional klien memunculkan emosi negatif dan perilaku yang kurang adaptif. Maka melalui CBT, praktikan dapat memberikan bantuan kepada klien dalam mengidentifikasi pikiran yang tidak rasional, mengevaluasi bukti yang mendukung pikirannya, serta mengganti pola pikir tersebut menjadi lebih realistis dan positif. Adapun teknik yang dapat digunakan dalam CBT seperti *cognitive restructuring* dan *home work*. Sebab digunakannya kedua teknik tersebut, dapat membantu klien meningkatkan toleransi terhadap ketidakpastian dan memahami bahwa keterlambatan respons tidak selalu berarti penolakan atau ketidakpedulian.

Bedasarkan hasil wawancara, pemdekatan gestal ini cocok digunakan, karena klien tampak memiliki emosi yang belum terselesaikan dan cenderung memendam kekecewaan dalam hubungan interpersonal. Dalam hal ini, klien menunjukkan kebutuhan untuk mengungkapkan perasaan secara langsung, terutama ketika merasa diabaikan atau tidak mendapatkan kejelasan dari orang lain. Maka adanya pendekatan Gestalt untuk menekankan kesadaran diri (*awareness*) terhadap perasaan yang dialami saat ini serta membantu klien mengekspresikan emosi yang terpendam.

Dilihat dari proses wawancara kemarin, dengan menggunakan pendekatan gestalt dampak pada klien menjadi lebih tenang setelah melakukan salah satu teknik pendekatan gestalt, yaitu *role playing*. *Role playing*, yang dilakukan oleh klien membayangkan lawan bicaranya menjelaskan alasan di balik perilaku mereka. Oleh karena itu, adanya pendekatan Gestalt dengan teknik bermain peran dapat membantu klien memahami sudut pandang orang lain, mengekspresikan emosi secara lebih

sehat, serta mengurangi ledakan emosi yang selama ini muncul akibat konflik yang belum terselesaikan.

2. Teknik yang Digunakan

a. Teknik *Cognitive Restructuring*

1) Pengertian

Cognitive Restructuring merupakan salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang bertujuan membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih positif dan realistis. Melalui proses ini, individu dapat meningkatkan kesadaran diri, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, perilaku, serta mengembangkan kemampuan mengelola diri dengan lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. [13]

2) Tujuan

Meichenbaum (2019) mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dapat dipenuhi praktikan profesional dan klien. Diantaranya:[14]

a) Klien menjadi sadar akan pikiran-pikirannya.

Tujuan pertama adalah membantu klien menyadari apa yang sedang dipikirkannya, terutama pikiran-pikiran yang muncul secara otomatis saat menghadapi suatu situasi. Banyak orang sering merasa sedih, cemas, atau marah tanpa menyadari bahwa perasaan tersebut dipengaruhi oleh cara mereka berpikir. Dengan menyadari pikirannya, klien dapat

[13] Putri, R. M. A. (2023). Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Pemikiran Negatif. Jurnal Psimawa, Http://Jurnal.Uts.Ac.Id/Index.Php/PSIMAWA Vol. 6(No. 2), 94–99.
[14] Uyun Ni'mah, Rohana Maryam, And Agus Rizal, 'Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun*, 07.01 (2023), Pp. 21–31 <Http://Ejournal.Undar.Oc.Id/Index.Php/Thalaba>.

memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya.

b) Klien perlu mengubah proses pikirannya

Setelah menyadari pikiran yang dimiliki, klien diajak untuk mengevaluasi apakah pikiran tersebut benar, realistis, dan membantu dirinya. Jika pikiran yang muncul cenderung negatif atau tidak rasional, klien belajar menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan positif.

c) Klien perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia

Tujuan terakhir adalah membantu klien menguji keyakinan atau anggapan yang dimilikinya tentang dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Klien didorong untuk mencoba pengalaman baru dan melihat apakah keyakinan negatif yang selama ini dipercaya benar atau tidak.

3) Langkah-Langkah:

Menurut Doyle (1998 dalam Erfrod, 20215) ada tujuh tahap spesifik prosedur yang didiskripsikan dalam menggunakan *cognitive restructuring*, yaitu: [15]

a) Mengumpulkan informasi latar belakang

b) Membantu subjek menyadari proses berpikirnya

c) Memeriksa pola pikir yang dimiliki subjek

d) Mengevaluasi keyakinan yang dimiliki

e) Mengubah keyakinan dan asumsi yang kurang tepat

[15] Zulkifli, Ahmad Fauzi, and Mulkiyan, 'Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring', *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8.2 (2022).

f) Melatih kembali cara bepikir rasional

g) Memperkuat pola piikir baru

4) Manfaat

Manfaat *cognitive restructuring* bagi klien adalah membantu klien mengenali dan mengubah pola pikir negatif atau tidak rasional menjadi lebih realistis dan positif. Dengan demikian, klien dapat memahami dirinya dengan lebih baik, mengelola emosi secara lebih sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta menghadapi masalah dan situasi kehidupan sehari-hari dengan cara yang menurut individu ini sudah mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga bisa berorentasi pada solusi dan perbaikan diri kedepannya.

5) Penerapannya

- **(No. 15) Praktikan**: bagaimana menurut kamu ketika seseorang berubah sikap tanpa menjelaskan alasannya, apa yang langsung terlintas dalam pikiran Anda?

Klien: Saya merasa orang itu munafik dan tidak peduli kepada saya karena mereka tidak mau bicara langsung tetapi sikapnya langsung berubah. (irasional)

Klien: “Saya melihat sikap orang tersebut berubah dan mereka tidak menyampaikan alasannya secara langsung kepada saya. Namun, saya belum mengetahui penyebab sebenarnya. Perubahan sikap itu belum tentu berarti mereka munafik atau tidak peduli. Ada kemungkinan mereka sedang memiliki masalah lain atau alasan yang belum saya ketahui." (rasional)

- **(No.17) Praktikan**: Jadi ketika seseorang lambat merespons atau berubah sikapnya, Anda cenderung menganggap mereka munafik dan tidak peduli kepada Anda?

Klien: Iya, karena saya sudah menunggu dari tadi dan merasa mereka mengabaikan saya. (irasional)

Klien: “saya memang sudah menunggu cukup lama sehingga merasa kecewa dan kurang diperhatikan. Namun, saya belum mengetahui alasan mengapa mereka belum merespons atau menemui saya. Situasi ini tidak selalu berarti mereka sengaja mengabaikan saya." (rasional)

- **(No.19) Praktikan**: Apakah mungkin ada alasan lain selain tidak peduli, misalnya mereka sedang lelah, sibuk, atau belum siap membahas masalah?

Klien: “Mungkin ada, karena beberapa orang pernah bilang mereka sedang capek dan pusing ketika saya mendesak mereka menjawab” (rasional)

Alasannya: Klien menggunakan kata "mungkin", yang menunjukkan keterbukaan terhadap berbagai kemungkinan, bukan kesimpulan mutlak. Berdasarkan pengalaman atau bukti yang pernah terjadi, yaitu beberapa orang memang mengatakan sedang lelah atau pusing. Dan klien tidak langsung menyimpulkan bahwa orang lain sengaja mengabaikan, membenci, atau tidak peduli.

- **(No.27) Praktikan**: Menurut Anda, apakah semua orang memiliki cara yang sama dalam menyelesaikan masalah?

Klien: “Tidak. Saya sadar setiap orang punya caranya sendiri untuk menyelesaikan masalah” (rasional)

Alasannya: Mengakui adanya perbedaan antarindividu serta tidak memaksakan harapan bahwa semua orang harus bertindak sesuai keinginan kita.

- **(No.35) Praktikan**: Jika kejadian serupa terjadi lagi, apa yang ingin Anda lakukan?

Klien: Saya ingin mencoba memahami kondisi mereka terlebih dahulu dan tidak langsung berasumsi bahwa mereka tidak peduli.

Dari pernyataan yang di ungkapkan oleh klien ini mengarah pada pemikiran rasional, karena menunjukkan bahwa klien tidak lagi terburu-buru menyimpulkan penyebab dari perilaku orang lain. Klien mulai menyadari bahwa setiap orang dapat memiliki kondisi dan alasan yang berbeda yang belum tentu diketahui oleh dirinya.

Teknik cognitive restructuring (restrukturisasi kognitif) sangat sesuai digunakan dalam kasus ini karena masalah utama klien berawal dari cara berpikir yang cepat menilai negatif terhadap perilaku orang lain, terutama saat ada keterlambatan respons atau perubahan sikap. Klien cenderung langsung berpikir bahwa orang lain tidak peduli, munafik, atau mengabaikannya, tanpa terlebih dahulu mempertimbangkan kemungkinan lain yang lebih realistis.

Dalam proses konseling yang telah dilakukan, terlihat bahwa praktikan membantu klien untuk menyadari pikiran otomatisnya, kemudian menguji ulang pikiran tersebut, dan akhirnya menggantinya dengan cara berpikir yang lebih sehat dan masuk akal. Misalnya, klien mulai belajar bahwa orang lain bisa saja sibuk, lelah, atau memiliki masalah sendiri, sehingga tidak selalu bermaksud buruk. Ini menunjukkan adanya perubahan dari pola pikir negatif menjadi lebih fleksibel dan realistis.

Teknik ini juga cocok karena membantu klien menghubungkan pikiran, perasaan, dan perilaku. Awalnya, pikiran negatif membuat klien merasa kesal lalu bereaksi dengan menarik diri atau memutus komunikasi. Setelah restrukturisasi kognitif, klien mulai memahami bahwa cara

berpikirnya mempengaruhi emosinya, sehingga ia bisa memilih respon yang lebih tenang dan terbuka.

Teknik ini tepat digunakan karena:

a. Klien memiliki pola pikir negatif yang otomatis dan berulang
b. Klien sering salah menafsirkan perilaku orang lain
c. Klien membutuhkan cara berpikir yang lebih realistis dan seimbang
d. Klien menunjukkan perubahan positif setelah diarahkan untuk melihat sudut pandang lain

Dengan demikian, *cognitive restructuring* membantu klien mengubah cara berpikir yang kaku menjadi lebih fleksibel, sehingga emosi dan tindakannya juga menjadi lebih terkontrol dan sehat dalam menghadapi situasi sosial.

b. Teknik *Homework Journaling*

1) Pengertian

Teknik *journaling* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan perilaku-kognitif yang dilakukan dengan cara menulis. Melalui journaling, peserta didik atau klien dapat menuliskan pikiran, perasaan, pengalaman, dan emosi yang sedang dirasakan secara bebas. Teknik ini membantu klien mengungkapkan serta menyalurkan hal-hal yang selama ini disimpan dalam dirinya ke dalam bentuk tulisan. Dengan demikian, klien dapat lebih memahami dirinya, mengurangi beban emosional yang dirasakan, serta mengekspresikan emosi secara positif tanpa melampiaskannya dalam perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.[16]

[16] Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua.* Terjemahan Helly Prajitno & Sri Mulyanintini. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

2) Tujuan

Dalam tujuan penggunaan Teknik *journaling* ini bukan hanya sebatas "menulis untuk meluapkan emosi" namun sebagai sarana yang memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan emosinya ke dalam bentuk tulisan yang nantinya bisa dilihat, didengar atau diamati. Sehingga saat melakukan kegiatan tersebut klien akan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman yang dialami nya, mengurangi beban emosional, dan menyalurkan emosi secara positif dan konstruktif tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. [17]

3) Langakah-Langkah

Menurut Young (Erford, 2017) langkah langkah penerapan teknik journaling, diantaranya;[18]

a) Mendeskripsikan maksud dan isi tugas

Pada tahap ini, praktikan menjelaskan tujuan journaling, cara menulis jurnal, serta hal-hal yang perlu dituliskan oleh klien, seperti pikiran, perasaan, pengalaman, atau masalah yang sedang dihadapi.

b) Terlibat dalam kegiatan journaling

Klien mulai menuliskan pengalaman, pikiran, perasaan, dan respons yang muncul ketika menghadapi suatu situasi. Klien didorong untuk menulis secara jujur dan terbuka.

[17] Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua.* Terjemahan Helly Prajitno & Sri Mulyanintini. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Hal-339

[18] Parwanti, Arie Supriyatna, and Indianti, 'Borobudur Counselling Review Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling', *Borobudur Counselling Review*, 1.1 (2021), pp. 22–30 <https://journal.unimma.ac.id/index.php/bcr/article/view/4976>.

c) Memeriksa kemajuan klien dan melibatkan klien dalam pertukaran makna yang berasal dari isi dan proses jurnal

Praktikan dan klien bersama-sama membahas isi jurnal. Klien diajak memahami makna dari pengalaman yang ditulis serta melihat hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya.

d) Menyemangati klien dan memodifikasi kegiatan bila diperlukan

Praktikan memberikan dukungan agar klien tetap konsisten menulis jurnal. Jika diperlukan, bentuk atau isi kegiatan journaling dapat disesuaikan dengan kebutuhan klien.

4) Manfaat

Menurut *Health Encyclopedia di University of Medical Centre*, terdapat beberapa manfaat diantaranya;[19]

a) Membantu refleksi atau merenungkan pengalaman

Journaling membantu seseorang melihat kembali pengalaman, perasaan, dan masalah yang dialaminya. Dengan menuliskannya, individu dapat memahami apa yang sebenarnya terjadi dan bagaimana peristiwa tersebut memengaruhi dirinya

b) Mengurangi pikiran yang berulang-ulang

Menulis tentang pengalaman emosional dapat membantu mengurangi kebiasaan memikirkan masalah yang sama secara terus-menerus.

c) Meningkatkan kesadaran diri

[19] Tia Habibah Dwitami and Ratri Rizki Kusumalestari, 'Makna Journaling Bagi Generasi Z', *Bandung Conference Series: Journalism*, 3.2 (2023), pp. 188–94, doi:10.29313/bcsj.v3i2.9245.

Melalui journaling, individu menjadi lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan reaksinya dalam menghadapi berbagai situasi. Kesadaran ini membantu individu mengenali kondisi dirinya dengan lebih baik.

d) Membentuk cara pandang yang baru

Menulis pengalaman ke dalam kata-kata membantu individu melihat suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda.

5) Penerapannya

- **(No: 39-40) Praktikan**: Baik kalau begitu. Sebagai latihan, cobalah Anda menuliskan pikiran dan perasaan yang muncul saat Anda menunggu respons dan mencari kemungkinan alasan yang lebih realistis.

  Klien: Iya saya akan mencobanya

  Pada tahap *homework journaling*, praktikan meminta klien untuk mencatat pikiran dan perasaan yang muncul ketika sedang menunggu respons dari orang lain. Tugas ini diberikan karena klien sebelumnya menyadari bahwa ia sering terburu-buru menyimpulkan bahwa orang lain tidak peduli. Oleh karena itu melalui *journaling*, klien diminta menuliskan berbagai pikiran yang muncul saat menghadapi situasi tersebut serta mencari kemungkinan alasan lain yang lebih realistis. Kegiatan ini bertujuan membantu klien mengenali pola pikirnya serta mengurangi kecenderungan berasumsi negatif yang bisa mengganggu pribadi atau orang lain.

  Teknik *homework journaling* cocok digunakan dalam kasus ini karena klien memiliki pola pikir dan reaksi emosional yang muncul secara cepat, terutama saat menghadapi situasi seperti keterlambatan respons atau

perubahan sikap orang lain. Klien sering langsung berasumsi negatif, merasa kecewa, lalu bereaksi dengan menarik diri atau menghindar. Kondisi seperti ini perlu dilatih secara berulang agar klien bisa lebih sadar terhadap pikiran dan emosinya dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya saat sesi konseling.

Homework journaling membantu klien untuk mencatat pikiran, perasaan, dan alternatif pikiran yang lebih realistis setiap kali menghadapi situasi yang memicu emosi. Dengan cara ini, klien belajar mengenali pola pikirnya sendiri, misalnya ketika ia mulai berpikir "orang lain tidak peduli", lalu menggantinya dengan kemungkinan lain yang lebih rasional seperti "mungkin mereka sedang sibuk atau lelah". Proses pencatatan ini membuat klien lebih reflektif dan tidak langsung bereaksi secara emosional.

Teknik ini juga cocok karena kasus klien berkaitan dengan kebiasaan berpikir otomatis (*automatic thoughts*) yang sudah terbentuk lama, seperti perfeksionisme dan keinginan semua hal selesai dengan cepat. Dengan journaling, klien dapat melihat pola berulang dari pikirannya dan memahami bagaimana pikiran tersebut memengaruhi perasaan serta tindakannya.

Maka dari itu *homework journaling* sesuai untuk kasus ini karena:

a. Klien sering bereaksi emosional secara cepat
b. Klien memiliki pola pikir negatif yang berulang
c. Klien perlu latihan sadar diri di luar sesi konseling
d. Klien membutuhkan cara untuk melatih pikiran yang lebih realistis secara terus-menerus

Dengan demikian, teknik ini membantu klien membangun kebiasaan berpikir yang lebih sehat secara bertahap, karena perubahan tidak hanya terjadi di ruang konseling, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari melalui latihan yang konsisten

c. Teknik *Role Playing*

1) Pengertian

Teknik *role playing* merupakan orang memainkan peran tertentu dan mainkan suatu adegan interaksi sosial yang mengadung unsur suatu masalah yang harus di selesaikan.[20] Pada Teknik ini individu diminta melakukan kegiatan latihan yang dilakukan dengan cara "berpura-pura" berada dalam situasi tertentu yang mirip dengan masalah yang sedang dialami. Dalam kegiatan ini, individu tidak langsung menghadapi situasi yang sebenarnya, tetapi terlebih dahulu berlatih melalui permainan peran sehingga individu bisa memperoleh pembelajaran dalam menghadapi situasi tersebut.

Dengan kata lain, pendekatan bermain peran memungkinkan klien mempelajari konsep peran selain diri mereka sendiri. Maksudnya adalah klien tidak hanya memahami dirinya sendiri, tetapi juga belajar memahami bagaimana perasaan, pikiran, dan perilaku orang lain dengan cara memerankan tokoh atau posisi orang tersebut.[21]

2) Tujuan

a) Membantu klien memahami diri sendiri

[20] Wahidatun Nisa and Abdul Muhid, 'Peran Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional: Literature Review', Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 3.1 (2022), pp. 1–13, doi:10.36379/shine.v3i1.199.
[21] Ramadhan Ramadhan and others, 'Literature Review: Implementasi Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa', *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3.2 (2025), pp. 268–94, doi:10.54066/jupendis.v3i2.3188.

Melalui peran yang dimainkan, klien dapat mengenali pikiran, perasaan, dan perilakunya ketika menghadapi suatu situasi.

b) Membantu klien memahami sudut pandang orang lain

Dengan memerankan tokoh tertentu, klien dapat belajar melihat dan memahami perasaan serta pemikiran orang lain.

c) Melatih keterampilan sosial

Klien dapat berlatih berkomunikasi, bekerja sama, menyampaikan pendapat, dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih efektif.

d) Membantu mengelola emosi

Klien belajar mengenali, mengungkapkan, dan mengendalikan emosi yang muncul dalam berbagai situasi.

e) Membantu menyelesaikan masalah

Klien dapat mencoba berbagai cara untuk menghadapi suatu masalah dan menemukan solusi yang lebih tepat.

3) Langkah-Langkah

Sedangkan langkah-langkah dalam teknik *role play*, diantaranya;[22]

b) *Warm Up* (Pemanasan)

Pada tahap ini, praktikan menjelaskan tujuan, manfaat, dan cara pelaksanaan teknik *role playing* kepada klien. Selanjutnya, klien menceritakan secara rinci masalah, perilaku, atau situasi yang ingin diperbaiki. Praktikan juga memberi kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan

[22] Nur Aeni Sanjaya, 'Teknik Role Play Dalam Bimbingan Dan Konseling', *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4.2 (2019), pp. 1–15.

rasa ragu, malu, atau ketidaknyamanan yang mungkin dirasakan sebelum memulai kegiatan bermain peran.

c) *Scene Setting* (Menyiapkan Situasi atau Adegan)

Pada tahap ini, praktikan membantu klien menggambarkan dan menyiapkan situasi yang akan dimainkan. Situasi dibuat semirip mungkin dengan keadaan yang sebenarnya agar klien lebih mudah memahami dan menghayati perannya

d) *Selecting Roles* (Memilih Peran)

Klien menentukan siapa saja tokoh yang terlibat dalam situasi tersebut dan menjelaskan peran masing-masing. Hal ini membantu klien memahami hubungan antar tokoh serta situasi yang sedang dihadapi.

e) *Enactment* (Memainkan Peran)

Klien mulai memerankan situasi yang telah ditentukan. Klien mencoba menampilkan perilaku atau respons yang biasanya muncul dalam situasi tersebut. Jika mengalami kesulitan, praktikan dapat memberikan contoh terlebih dahulu. Latihan dimulai dari situasi yang paling mudah, kemudian secara bertahap berlanjut ke situasi yang lebih menantang.

f) *Sharing and Feedback* (Berbagi dan Pemberian Umpan Balik)

Setelah permainan peran selesai, praktikan dan klien mendiskusikan jalannya kegiatan. Praktikan memberikan masukan mengenai perilaku, cara berkomunikasi, atau respons yang ditunjukkan klien, sehingga klien dapat mengetahui hal-hal yang sudah baik maupun yang masih perlu diperbaiki.

g) *Reenactment* (Memainkan Kembali Peran)

Setelah menerima masukan, klien mengulangi permainan peran dengan mencoba menerapkan perilaku atau cara yang lebih tepat. Latihan dilakukan berulang kali hingga klien merasa lebih mampu dan percaya diri dalam menghadapi situasi tersebut.

h) *Follow Up* (Tindak Lanjut)

Pada tahap akhir, klien menerapkan keterampilan yang telah dilatih dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, klien melaporkan perkembangan, pengalaman, atau kesulitan yang dialaminya kepada praktikan untuk dievaluasi bersama.

4) Manfaat

Teknik *role playing* bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional klien melalui pengalaman belajar secara langsung dalam situasi yang menyerupai kehidupan nyata. Melalui kegiatan bermain peran, klien dapat melatih kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, menyampaikan pendapat, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Selain itu, klien juga belajar memahami perasaan, pikiran, dan sudut pandang orang lain sehingga kemampuan empati dapat berkembang. Dari sisi emosional, *role playing* membantu klien mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Dengan demikian, klien menjadi lebih percaya diri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta memiliki keterampilan yang lebih baik dalam menghadapi dan

menyelesaikan berbagai permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari.[23]

5) Penerapannya

- **(NO.29) Praktikan**: Sekarang bayangkan orang yang membuat Anda kesal sedang duduk di depan Anda. Apa yang ingin Anda sampaikan?

  Klien: Saya merasa kecewa karena kamu tidak peduli dan tidak memberikan penjelasan yang membuat saya berpikir macam-macam, sampai saya tidak fokus untuk beraktivitas.

  Dilihat dari pernyaatan tersebut: Klien mulai memerankan situasi tersebut dengan menyampaikan perasaan kecewa yang selama ini dirasakan. Klien mengungkapkan bahwa kurangnya penjelasan membuatnya terus berpikir tentang berbagai kemungkinan hingga sulit fokus dalam beraktivitas. Praktikan menanggapi sesuai peran yang telah ditentukan sehingga percakapan berlangsung seperti situasi nyata. Maka dari itu langkah *role play* ini merupakan langkah ke 4 yaitu *Enactment* (memainkan peran)

- **(NO.31) Praktikan**: Sekarang coba jawab sebagai orang tersebut.

  Klien: Sebenarnya saya lagi capek, dan kamu mendesak saya untuk jawab secepatnya. Saya juga merasa pusing. Kamu perlu memahami kondisi saya dan tidak perlu terlalu menekan

  Melihat jawaban klien mulai menyadari bahwa perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi

[23] Yulianeta Yulianeta, Mukhammad Faisol, and Anurag Hazarika, 'Apakah Penggunaan Role Play Sebagai Salah Satu Metode Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Siswa Efektif?', *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1.3 (2024), pp. 189–94, doi:10.61650/jptk.v1i3.250.

atau keadaan tertentu yang belum tentu diketahui oleh orang lain. Dan tahap ini masih pada tahap Enactmant (Memainkan peran).

- **(NO.33) Praktikan**: Apa yang Anda rasakan setelah mendengar jawaban itu?

  Klien: Saya jadi sadar bahwa saya sering terlalu cepat menyimpulkan dan lebih memikirkan diri sendiri saat sedang kesal.

  Dari jawaban yang klien berikan, tahap *role play* pada tahap ke 5 yaitu; *Sharing and Feedback* (Berbagi dan Pemberian Umpan Balik).

  Alasannya: Pada tahap ini, permainan peran sudah selesai dilakukan. Praktikan kemudian mengajak klien untuk merefleksikan pengalaman yang diperoleh selama *role play*. Tidak hanya itu pernyataan klien menunjukkan adanya kesadaran diri (*insight*) bahwa selama ini ia cenderung terburu-buru mengambil kesimpulan dan lebih fokus pada perasaannya sendiri ketika sedang kecewa atau marah.

  Teknik *role playing* dalam konseling terlihat sangat cocok digunakan dalam kasus ini karena klien memiliki kesulitan dalam mengelola emosi, cara berpikir, dan cara berkomunikasi saat menghadapi orang lain yang lambat merespons atau tidak sesuai harapannya. Dalam banyak bagian proses konseling, klien menunjukkan kecenderungan untuk langsung berasumsi negatif, merasa kecewa, lalu menarik diri atau bersikap dingin tanpa menjelaskan alasan kepada orang lain. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melatih cara berkomunikasi yang lebih sehat dan memahami sudut pandang orang lain.

Roleplay menjadi tepat karena teknik ini membantu klien mempraktikkan langsung situasi sosial yang sulit secara aman dalam sesi konseling. Klien diajak membayangkan diri berhadapan langsung dengan orang yang membuatnya kesal, kemudian mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur. Setelah itu, klien juga diajak untuk mengambil peran sebagai orang tersebut agar bisa memahami alasan di balik perilaku orang lain. Dari proses ini, klien mulai menyadari bahwa setiap tindakan orang lain bisa memiliki penyebab tertentu, seperti lelah, sibuk, atau sedang tertekan.

Teknik ini juga sesuai karena membantu klien mengurangi kesalahpahaman dalam berpikir (*cognitive distortion*) dan menggantinya dengan cara pandang yang lebih realistis. Selain itu, roleplay membuat klien belajar langsung bagaimana cara menyampaikan perasaan tanpa langsung menyalahkan atau menarik diri.

Dengan demikian, teknik *role playing* cocok digunakan karena:

a. Klien perlu belajar memahami sudut pandang orang lain
b. Klien perlu melatih cara mengungkapkan perasaan secara langsung
c. Klien sering bereaksi secara emosional tanpa komunikasi yang jelas
d. Klien membutuhkan pengalaman langsung untuk mengubah cara berpikir dan respon sosialnya

Dengan demikian, *role playing* membantu klien tidak hanya memahami secara teori, tetapi juga melatih perilaku baru yang lebih sehat dalam situasi nyata, sehingga perubahan yang terjadi menjadi lebih kuat dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Langkah-Langkah Konseling yang Ditempuh

a. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Adapun langkah-langkah konseling pada pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam kasus ini, yaitu:

1) Langkah Pertama: Pengkajian

Tahap pertama dalam CBT adalah melakukan asesmen atau pengkajian terhadap masalah yang dialami konseli. Pada tahap ini, praktikan mengumpulkan informasi mengenai pikiran, perasaan, perilaku, serta situasi yang memicu munculnya masalah. Menurut Beck, asesmen dilakukan untuk mengidentifikasi *automatic thoughts* (pikiran otomatis)**,** keyakinan inti (*core beliefs*), dan pola perilaku yang mempertahankan masalah.[24]

2) Langkah Kedua: Terapi Kognitif

Tahapan selanjutnya adalah membantu klien dalam mengidentifikasi dan menilai pikiran-pikiran yang tidak logis. Menurut Beck, banyak masalah emosional muncul karena distorsi kognitif yang berhubungan dengan kesalahan interpretasi suatu situasi.[25]

3) Langkah Ketiga: Terapi Perilaku

Dalam CBT, pengubahan pola pikir harus diikuti dengan modifikasi perilaku agar klien mendapatkan pengalaman baru yang dapat memperkuat pola pikir yang lebih positif.[26] Pada tahap ini, praktikan membantu klien menerapkan perilaku yang lebih adaptif dan mengurangi tindakan yang merugikan.

4) Langkah Kelima: Evaluasi Terapi Kognitif dan Perilaku

Setelah melakukan intervensi, praktikan mengevaluasi sejauh mana perubahan yang telah dicapai. Evaluasi dilakukan

[24] Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
[25] Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
[26] Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

untuk melihat apakah terdapat perubahan dalam pola pikir, perasaan, serta perilaku klien.

Menurut Judith Beck, evaluasi berlanjut dilakukan untuk memantau perkembangan klien dan menentukan efektivitas strategi yang diterapkan, apakah sudah berhasil atau perlu disesuaikan.[27]

5) Langkah Kelima: Mencegah Kekambuhan

Tahap akhir dari CBT adalah membantu klien mempertahankan perubahan yang telah dicapai sekaligus mencegah timbulnya pola pikir dan perilaku yang tidak adaptif. Menurut Beck, klien perlu belajar untuk menjadi "terapis bagi dirinya sendiri" dengan memanfaatkan keterampilan yang telah dipelajari selama proses konseling.[28]

b. Pendekatan Gestalt

Dalam melakukan konseling menggunakan pendekatan Gestalt pada kasus yang terjadi pada klien yang berinisial KDF, terdapat beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan, diantaranya:

1) Langkah Pertama: Teknik Umum

a) Pengawalan Konseling

Pada tahap awal ini, praktikan membangun hubungan terapeutik yang hangat dan menyokong agar klien merasa nyaman untuk menjelajahi pengalaman pribadinya. Menurut Perls, hubungan yang tulus antara praktikan dan klien sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri klien.[29]

b) Orientasi Sekarang dan Disini

Inti dari pendekatan Gestalt adalah untuk menaruh perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung saat

[27] Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
[28] Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
[29] Perls, F. S. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.

ini. Menurut perspektif Gestalt, banyak orang terjebak dalam kenangan masa lalu atau kecemasan mengenai masa depan sehingga mereka tidak menyadari apa yang mereka rasakan di saat ini.[30]

2) Langkah Kedua: Memfrustasikan Klien

Dalam terapi Gestalt, praktikan tidak selalu memberikan jawaban secara langsung. Sebaliknya, praktikan mendorong klien untuk berhadapan dengan pengalaman dan perasaan mereka sendiri, sehingga mereka bisa menemukan kesadaran dan solusi secara mandiri. Metode ini dikenal sebagai frustrasi kreatif, di mana klien dihadapkan pada kenyataan bahwa cara-cara lama yang mereka gunakan untuk mengatasi masalah sudah tidak efektif lagi.[31]

3) Langkah Ketiga: Teknik Eksperensial

Teknik pengalaman adalah elemen penting dari terapi Gestalt yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri melalui pengalaman langsung. Salah satu metode yang sering diimplementasikan adalah bermain peran. Proses ini membantu klien dalam mengekspresikan emosi, memahami kebutuhan pribadi, meningkatkan empati, dan mengurangi kecenderungan untuk berpikir berlebihan.[32]

4. Pelaksanaan Konseling

Proses konseling diawali dengan tahap pembukaan, di mana praktikan menyambut klien dengan ramah, memberikan salam, serta menjelaskan mengenai kerahasiaan proses konseling. Praktikan berusaha membangun hubungan yang hangat dan nyaman agar klien merasa aman untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya. Klien

[30] Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
[31] Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
[32] Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press.

kemudian mengungkapkan bahwa dirinya sedang banyak pikiran yang mengganggu perasaannya.

Setelah hubungan konseling mulai terbentuk, praktikan memasuki tahap eksplorasi masalah. Praktikan menggali permasalahan yang paling mengganggu pikiran klien. Klien menjelaskan bahwa dirinya merasa terganggu ketika terdapat masalah dalam organisasi atau kelas dan orang yang bersangkutan lambat memberikan respons. Kondisi tersebut membuat klien sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas dan aktivitas sehari-hari.

Praktikan kemudian menggali lebih dalam mengenai asal mula munculnya permasalahan tersebut. Klien mengungkapkan bahwa sifat perfeksionis sebenarnya telah ada sejak masa Madrasah Aliyah, namun semakin terlihat dan berpengaruh sejak memasuki semester tiga perkuliahan. Melalui proses eksplorasi ini, praktikan membantu klien menyadari perkembangan masalah yang dialaminya dari waktu ke waktu.

Selanjutnya, praktikan mengarahkan klien untuk merefleksikan harapan yang dimilikinya ketika menghadapi suatu konflik atau masalah. Klien mengungkapkan bahwa dirinya menginginkan setiap masalah dapat diselesaikan pada hari yang sama tanpa adanya penundaan. Menurut klien, penyelesaian masalah yang cepat sangat penting karena ia merasa tidak nyaman apabila masalah dibiarkan berlarut-larut. Bahkan, klien menginginkan masalah selesai sebelum memasuki waktu salat berikutnya.

Praktikan kemudian mengeksplorasi reaksi klien ketika harapannya tidak terpenuhi. Klien menjelaskan bahwa apabila masalah tidak dapat diselesaikan pada hari yang sama, dirinya akan mengubah sikap terhadap orang yang bersangkutan. Ketika ditanya lebih lanjut apakah ia menjelaskan alasan perubahan sikap tersebut, klien mengaku tidak pernah menjelaskannya karena merasa kesal dan kecewa.

Setelah memperoleh gambaran mengenai perilaku klien, praktikan mulai mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul ketika klien

menghadapi situasi tersebut. Klien mengungkapkan bahwa ketika seseorang lambat merespons atau tiba-tiba berubah sikap, ia langsung berpikir bahwa orang tersebut munafik dan tidak peduli terhadap dirinya. Klien merasa diabaikan karena harus menunggu terlalu lama tanpa mendapatkan kejelasan.

Pada tahap ini praktikan menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu klien meninjau kembali pola pikir yang dimilikinya. Praktikan mengajak klien mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan lain yang dapat menyebabkan seseorang lambat merespons, seperti sedang lelah, sibuk, memiliki masalah pribadi, atau belum siap membicarakan suatu persoalan. Klien mulai menyadari bahwa kemungkinan tersebut memang dapat terjadi karena beberapa orang pernah menjelaskan bahwa mereka sedang kelelahan atau merasa tertekan ketika didesak untuk segera memberikan respons.

Praktikan kemudian menggali dampak dari pikiran tersebut terhadap perilaku klien. Klien menjelaskan bahwa dirinya biasanya langsung menghapus kontak, membisukan status, keluar dari grup, atau memutus komunikasi dengan orang yang membuatnya kecewa. Ketika ditanya mengenai harapan sebenarnya dari tindakan tersebut, klien mengungkapkan bahwa ia menginginkan klarifikasi serta komunikasi yang jelas secara langsung agar tidak terjadi kesalahpahaman.

Selanjutnya, praktikan membantu klien menyadari bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Klien mulai memahami bahwa tidak semua orang memiliki kebutuhan yang sama untuk menyelesaikan konflik dengan cepat seperti dirinya. Kesadaran ini menjadi langkah awal bagi klien untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas.

Untuk memperdalam pemahaman tersebut, praktikan menggunakan teknik Role Playing Praktikan meminta klien membayangkan orang yang membuatnya kecewa sedang duduk di hadapannya dan mengungkapkan seluruh perasaan yang selama ini dipendam. Klien mengungkapkan rasa

kecewa karena merasa tidak diperhatikan dan tidak mendapatkan penjelasan yang jelas sehingga dirinya menjadi sulit fokus dalam beraktivitas.

Setelah itu, praktikan meminta klien bertukar peran dan membayangkan dirinya sebagai orang yang selama ini dianggap tidak peduli. Dalam posisi tersebut, klien menyampaikan bahwa orang tersebut sebenarnya sedang merasa lelah, pusing, dan tertekan karena terus didesak untuk memberikan jawaban dengan cepat. Melalui proses bermain peran ini, klien memperoleh pengalaman untuk melihat situasi dari perspektif orang lain.

Ketika praktikan menanyakan perasaan klien setelah mendengar sudut pandang tersebut, klien mengungkapkan bahwa dirinya menyadari sering kali terlalu cepat menyimpulkan sesuatu dan lebih berfokus pada perasaannya sendiri ketika sedang marah atau kecewa. Kesadaran ini menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang mulai berkembang selama proses konseling.

Praktikan kemudian kembali melakukan *cognitive restructuring* dengan membantu klien merumuskan pola pikir baru yang lebih realistis. Klien menyatakan bahwa apabila situasi serupa terjadi di masa depan, ia ingin mencoba memahami kondisi orang lain terlebih dahulu dan tidak langsung berasumsi bahwa mereka tidak peduli. Klien juga berkomitmen untuk lebih mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum membuat penilaian terhadap orang lain.

Untuk memperkuat perubahan tersebut, praktikan memberikan tugas *Homework Journaling* klien diminta menuliskan pikiran, perasaan, serta reaksi yang muncul ketika menghadapi situasi menunggu respons dari orang lain. Selain itu, klien juga diminta mencari alternatif pikiran yang lebih realistis terhadap situasi yang dihadapinya. Tugas ini bertujuan membantu klien mengenali pola pikir negatif yang muncul secara otomatis sekaligus melatih kemampuan berpikir yang lebih rasional.

Menjelang akhir sesi, praktikan merangkum seluruh proses yang telah dilalui. Praktikan menegaskan bahwa klien telah mampu mengenali kecenderungan berpikir negatif ketika orang lain terlambat merespons dan mulai memahami bahwa keterlambatan tersebut belum tentu menunjukkan ketidakpedulian. Klien mengakui bahwa selama ini dirinya sering berasumsi buruk terhadap orang lain tanpa mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan lain yang lebih realistis.

Praktikan kemudian memberikan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai klien serta mendorongnya untuk terus menerapkan pola pikir yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Klien menyatakan kesediaannya untuk mengingat dan menerapkan pemahaman baru tersebut ketika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

Pada tahap evaluasi, praktikan menanyakan perasaan klien setelah mengikuti sesi konseling. Klien mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih lega, lebih tenang, dan lebih memahami alasan di balik perilaku serta cara berpikirnya selama ini. Praktikan memberikan apresiasi atas keterbukaan dan usaha yang telah ditunjukkan klien selama proses konseling berlangsung.

Sebelum mengakhiri sesi konseling, praktikan mengingatkan bahwa perubahan membutuhkan proses dan latihan yang berkelanjutan. Praktikan juga membuka kesempatan bagi klien untuk melanjutkan konseling pada pertemuan berikutnya apabila masih mengalami kesulitan. Setelah itu, sesi konseling ditutup dengan ucapan terima kasih dan harapan agar pemahaman yang diperoleh selama konseling dapat membantu klien menghadapi situasi serupa secara lebih sehat dan adaptif di masa mendatang.

F. Hasil Layanan yang Dicapai

Berdasarkan teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, individu pada usia dewasa awal sedang berada atau mengalami fase krisis antara Keintiman dan juga Isolasi. Dimana tugas utama yang harus

dipenuhi dalam fase ini adalah kemampuan untuk menciptakan, menjaga, serta mengembangkan hubungan interpersonal yang ssehat dilandasi oleh sikap saling percaya dan komitmen yang kuat terhadap orang lain di sekitarnya.

Namun, pola perilaku yang ditunjukkan oleh KDF menunjukkan adanya keterhambatan dalam mencapai tugas perkembangan tersebut. Alih-alih mencapai keintiman yang sehat melalui penyelesaian konflik dengan cara yang positif, KDF cenderung bersikap defensif dan menjauh ke arah isolasi. Saat menghadapi konflik atau kesulitan dalam berkomunikasi, mekanisme perlindungan yang digunakannya adalah menarik diri secara berlebihan dan menghentikan komunikasi. Tindakan maladaptif seperti menghindari kontak dan keluar dari kelompok menunjukkan ketidakmampuan dalam mempertahankan hubungan sosial ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak sesuai dengan harapannya.

Secara lebih rinci, masalah utama yang dihadapi oleh KDF sangat terkait dengan rendahnya toleransi terhadap ketidakpastian dan pengendalian emosi yang belum sepenuhnya berkembang. KDF memiliki kebutuhan yang sangat besar akan pengakuan instan dan kepastian dalam hubungan. Ia menganggap seberapa cepat seseorang menanggapi pesan sebagai satu-satunya ukuran kasih sayang dan bentuk penghargaan. Ketika ia tidak menerima respon yang cepat, KDF kesulitan untuk memahami dan menghormati batasan orang lain—bahwa setiap orang memiliki prioritas, kesibukan, rasa lelah, atau cara yang berbeda dalam menanggapi interaksi sosial. Rendahnya kemampuan dalam mengendalikan diri ini membuat emosinya meledak sebelum ia dapat memahami situasi secara jelas.

Kondisi tersebut juga didukung dengan adanya beberapa hal berikut:

1. Situasi Pemicu (*Core Situation*): Adanya pesan singkat (chat) yang dikirimkan oleh KDF kepada temannya yang tidak kunjung dibalas atau lambat direspons dalam durasi waktu tertentu.
2. Pikiran Otomatis Negatif (*Cognitive Distortions / Automatic Thoughts*): Munculnya kesalahan berpikir berupa *mind reading* (merasa tahu isi pikiran orang lain secara negatif) dan *catastrophizing* (membayangkan

kemungkinan terburuk secara berlebihan), seperti: "Dia sengaja mengabaikanku karena sudah tidak peduli lagi padaku," dan "Hubungan pertemanan kami sedang hancur atau bermasalah."

Konsekuensi Emosi dan Perilaku (*Emotional & Behavioral Consequences*): Akibat dari pikiran otomatis tersebut, KDF mengalami kecemasan berlebih, rasa marah yang meluap, dan aktivitas overthinking. Secara perilaku, hal ini bermanifestasi pada tindakan impulsif berupa penghapusan kontak, membisukan status, dan keluar dari grup sosial secara mendadak.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis memilih membuat rancangan intervensi dengan menggabungkan dua metode utama, yaitu Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) dan Bermain Peran (*Role Playing*). Pemilihan kombinasi teknik ini didasarkan pada asumsi bahwa *Cognitive Restructuring* akan bekerja untuk melatih KDF agar dapat mengumpulkan bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikirannya, sehingga ia bisa menyusun kesimpulan baru yang lebih objektif. Sementara itu, aktivitas bermain peran akan berfungsi sebagai ruang bagi KDF untuk mencoba dan melatih respon perilaku yang baru secara langsung.

Pada pelaksanaan sesi konseling pertama dan ke 2 penulis mencatat beberapa temuan dan kesimpulan. Pada sesi pertama, fokus intervensi diarahkan pada membangun hubungan konseling yang aman (*rapport*) dan melakukan eksplorasi mendalam terhadap struktur berpikir klien. Setelah klien mampu memetakan emosi negatifnya, teknik restrukturisasi kognitif mulai diterapkan menggunakan instrumen *Thought Record*. Klien diajak untuk menguji validitas pikiran otomatisnya yang menyamakan antara "keterlambatan membalas chat" dengan "tidak adanya kepedulian". Melalui dialog interaktif yang bercirikan *Socratic questioning*, klien dibimbing untuk mencari bukti-bukti objektif yang bertentangan dengan distorsi pikiran yang diyakininya selama ini. Praktikan menanyakan apakah ada momen di mana orang-orang terdekatnya terlambat membalas pesan namun tetap memberikan bantuan dan kasih sayang di dunia nyata. Proses interaksi ini memicu

terjadinya pergeseran kognitif, di mana KDF mulai menyadari bahwa asumsi-asumsi negatif yang selama ini ia bangun hanyalah distorsi pikiran (*mind reading*) yang tidak didukung oleh fakta lapangan. Sesi pertama berakhir dengan baik saat klien berhasil menyusun pilihan pemikiran yang lebih logis dan seimbang.

Sesi kedua difokuskan pada penguatan perilaku melalui teknik *Role Playing*. Dalam sesi ini, praktikan membantu klien untuk melakukan simulasi komunikasi dengan praktikan berperan sebagai teman klien. KDF diminta untuk membayangkan temannya ada di depan, serta mengingat kembali suasana saat masalah tersebut muncul. Praktikan kemudian memberikan kesempatan bagi KDF untuk mengungkapkan semua perasaan dan kata-kata yang selama ini terpendam.

Ketika simulasi dimulai, KDF awalnya tampak menahan diri dan berusaha keras untuk tidak menangis. Namun, setelah beberapa waktu, KDF akhirnya tidak bisa menahan emosinya lagi dan menangis sepuasnya saat meluapkan semua yang ada di hatinya. Setelah KDF menyampaikan semua unek-uneknya, praktikan memandu klien untuk membayangkan bagaimana reaksi atau jawaban yang mungkin diberikan oleh temannya dengan lebih tenang dan objektif. Sesi ini ditutup dengan praktikan menanyakan kembali perasaan KDF untuk mengecek seberapa lega emosinya setelah melalui simulasi tersebut.

Saat simulasi berlangsung, klien dilatih untuk menarik napas dalam, dan tetap tenang. Latihan yang dilakukan secara berulang dalam suasana konseling yang aman ini memberikan pemahaman yang mendalam (*insight*) bagi KDF. Ia menyatakan bahwa tekanan emosionalnya berkurang signifikan saat ia fokus mengendalikan pikirannya sendiri daripada berusaha mengatur tindakan orang lain.

Hasil layanan yang dicapai (*Outcome*) berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan dengan menggabungkan teknik restrukturisasi kognitif dan permainan peran hingga sesi kedua, praktikan mencatat adanya hasil layanan yang signifikan dan mencakup berbagai aspek. Keberhasilan intervensi ini

dievaluasi melalui tiga perubahan utama dalam diri klien, yaitu pengembangan dalam aspek kognitif, afektif, dan kesiapan perilaku.

Pertama, pada aspek kognitif, praktikan menemukan bahwa klien telah mencapai pemahaman kritis yang mendalam untuk mengenali distorsi kognitif yang dialaminya, terutama pola pikir membaca pikiran dan berpikir bencana. Dengan bimbingan kami, AN saat ini dapat secara mandiri mengubah pikiran otomatis negatif yang sebelumnya kaku (misalnya: "Jika mereka tidak membalas pesanku, berarti mereka tidak peduli") menjadi cara berpikir yang lebih objektif dan rasional (contohnya: "Respons yang lambat adalah hal yang biasa karena setiap orang memiliki prioritas dan kesibukan yang berbeda").

Kedua, pada aspek afektif, praktikan mengamati adanya pengurangan ketegangan emosional yang sangat mencolok. Tingkat kecemasan yang tinggi, perasaan tidak aman, dan dorongan frustrasi klien terlihat menurun secara signifikan setelah kami membantu klien untuk menghilangkan tuntutan yang kaku terhadap interaksi sosialnya.

Ketiga, pada aspek perilaku, melalui pengulangan simulasi permainan peran dalam suasana konseling yang aman, klien menunjukkan peningkatan yang sangat baik dalam efikasi diri. Praktikan menilai bahwa klien berhasil menunjukkan kemampuan mengendalikan dorongan impulsif, mampu menerapkan teknik penenangan diri saat menghadapi ketidakpastian respons, serta menunjukkan kesiapan perilaku untuk berkomunikasi dengan cara yang asertif tanpa harus menarik diri dari hubungan sosialnya.

G. Rencana Tindak Lanjut

Guna menjamin proses generalisasi perilaku dan menjaga konsistensi cara berpikir rasional klien di kehidupan nyata, praktikan bersama klien menyusun Rencana Tindak Lanjut (RTL) yang terstruktur, fokus, dan aplikatif. RTL ini kami rancang sebagai jembatan dari ruang konseling menuju kemandirian psikologis (*self-helping*) klien melalui metode penugasan rumah mandiri (*homework assignment*) berupa jurnaling kognitif (*thought journaling*).

Melalui tugas jurnaling ini, praktikan meminta klien untuk berkomitmen penuh mencatat setiap dinamika pikirannya secara tertulis di rumah atau

kampus. Setiap kali KDF mendeteksi munculnya situasi pemicu (seperti pesan kelompok belajar atau teman yang tidak kunjung direspons) yang mulai memicu rasa cemas dan *overthinking*, ia wajib melakukan jeda secara sadar (*time-out*) dan membuka jurnal kognitifnya. Di dalam jurnal tersebut, kami mengarahkan klien untuk mengurai masalah menjadi beberapa bagian: menuliskan situasi riil yang terjadi, mencatat pikiran otomatis negatif yang mendadak muncul, mengidentifikasi emosi yang dirasakan, dan yang paling krusial adalah menuliskan bantahan atau alternatif pemikiran baru yang lebih objektif dan rasional berdasarkan apa yang telah dipelajari bersama praktikan.

Bersamaan dengan aktivitas jurnaling ini, kami menyepakati sebuah kontrak perilaku (*behavioral contract*) yang konkret, yaitu aturan penundaan respons selama 24 jam. praktikan menekankan agar KDF menuangkan seluruh kecemasannya ke dalam jurnal terlebih dahulu dan dilarang keras mengambil tindakan impulsif (seperti keluar dari grup WhatsApp atau menghapus nomor kontak) sebelum batas waktu 24 jam berlalu dan pikirannya kembali jernih melalui proses jurnaling tersebut.

Mengingat klien telah menunjukkan peningkatan efikasi diri yang sangat baik dan sudah mampu menguasai mekanisme jurnaling ini dengan matang, kami memutuskan untuk tidak melanjutkan ke sesi konseling berikutnya. Sebagai gantinya, proses monitoring akan kami lakukan secara tidak langsung melaui pengawasan mandiri (*self-monitoring*). KDF diberikan kepercayaan penuh untuk mengaplikasikan coping strategy ini secara independen dalam kehidupan sehari-harinya, sebagai tanda bahwa ia telah mencapai kemandirian dalam menyelesaikan hambatan interpersonalnya.

Secara keseluruhan, praktikan menyatakan bahwa intervensi konseling telah berhasil mengembalikan fungsi sosial dan akademik klien KDF. Walaupun kemandirian sepenuhnya masih memerlukan proses pembiasaan yang lebih lama di lingkungan nyata, kami menyadari bahwa klien kini sudah dilengkapi dengan strategi penghadapan serta peningkatan kepercayaan diri yang memadai. Melalui komitmen untuk melakukan jurnal mandiri yang telah disepakati, KDF kini lebih siap untuk menghadapi ketidakpastian dalam

hubungan antarpribadi dengan cara yang lebih dewasa, adaptif, dan bijaksana di masa mendatang.

BAB III
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data dan proses konseling yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa klien mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku ketika menghadapi masalah yang tidak segera mendapatkan respons atau penyelesaian. Klien memiliki harapan yang tinggi agar setiap permasalahan dapat diselesaikan pada hari yang sama. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, klien cenderung melakukan overthinking, menafsirkan perilaku orang lain secara negatif, serta menganggap bahwa keterlambatan respons merupakan bentuk ketidakpedulian terhadap dirinya. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya emosi negatif seperti kecewa, marah, kesal, dan sulit berkonsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Melalui penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Gestalt, klien dibantu untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya. Teknik *Cognitive Restructuring* membantu klien menyadari bahwa tidak semua keterlambatan respons menunjukkan sikap mengabaikan atau tidak peduli, melainkan dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dialami orang lain. Teknik *Role Playing* membantu klien melihat situasi dari sudut pandang orang lain sehingga meningkatkan kesadaran diri dan empati. Sementara itu, Homework Journaling membantu klien merefleksikan pikiran dan perasaan yang muncul serta melatih kemampuan berpikir yang lebih realistis.

Hasil konseling menunjukkan bahwa klien mulai memahami pola pikir yang selama ini memicu munculnya emosi dan perilaku yang kurang adaptif. Klien menyadari bahwa dirinya sering terburu-buru dalam mengambil kesimpulan tanpa mengetahui fakta yang sebenarnya. Setelah mengikuti proses konseling, klien menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif dengan mulai mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum menilai perilaku orang lain, lebih memahami kondisi orang di sekitarnya, serta memiliki komitmen untuk mengelola pikiran dan emosinya secara lebih sehat dalam menghadapi konflik maupun hubungan interpersonal.

B. Saran

1. Bagi Klien

   Klien diharapkan terus melatih kemampuan berpikir rasional dengan tidak langsung menyimpulkan maksud atau perilaku orang lain tanpa mengetahui alasan yang sebenarnya. Klien juga diharapkan dapat menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika menghadapi situasi yang memunculkan rasa kecewa, marah, atau keinginan untuk segera mendapatkan respons dari orang lain.

2. Bagi Praktikan

   Praktikan diharapkan terus melakukan pendampingan dan evaluasi lanjutan terhadap perkembangan klien agar perubahan pola pikir dan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan serta berkembang secara lebih optimal.

3. Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

   Laporan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memahami penerapan pendekatan CBT dan Gestalt, khususnya penggunaan teknik *Cognitive Restructuring*, *Homework Journaling*, dan *Role Playing* dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan overthinking, emosi, dan hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Juntika Nurihsan, & Tim. (2021). *Teori dan praktik konseling*. Refika Aditama.

Agustina, M., Istiani, H. G., & Perdanasari, Y. (2021). Studi kasus: Asuhan keperawatan jiwa dengan kecemasan pada orang dewasa menerapkan cognitive behavioural therapy (CBT). *Journal of Nursing Education & Practice, 1*(1), 11.

Ahmad, B. (2020). Pendekatan gestalt: Konsep dan aplikasi dalam proses konseling. *Indonesian Journal of Counseling and Education IAIN Kerinci, 1*(2), 46.

Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Beck, J. S. (2021). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Chandra, M. P., Netrawati, & Karneli, Y. (2025). Analisis pendekatan gestalt dalam konseling kelompok: Kajian literatur sistematis. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 2*(10), 353–357. https://doi.org/10.5281/zenodo.15473226

Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.

Corey, G. (2021). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

Dwitami, T. H., & Kusumalestari, R. R. (2023). Makna journaling bagi generasi Z. *Bandung Conference Series: Journalism, 3*(2), 188–194. https://doi.org/10.29313/bcsj.v3i2.9245

Erford, B. T. (2015). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (H. Prajitno & S. Mulyanintini, Penerj.; Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.

Kuswatun, E., Nurjanah, & Depriansyah. (2021). Konseling Islam dengan pendekatan cognitive behavioural therapy (CBT) untuk mengatasi kenakalan remaja. *Journal of Contemporary Islamic Counselling, 1*(1), 3.

Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2023). Esensi kepustakaan cognitive restructuring dalam layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia, 7*(1), 21–31. http://ejournal.undar.ac.id/index.php/thalaba

Nisa, W., & Muhid, A. (2022). *Peran layanan bimbingan dan konseling kelompok dengan teknik role playing dalam meningkatkan kecerdasan emosional*: Literature review. *Shine: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 1–13. https://doi.org/10.36379/shine.v3i1.199

Parwanti, A. S., & Indianti. (2021). Pengaruh konseling kelompok REBT dengan teknik journaling. *Borobudur Counselling Review, 1*(1), 22–30. https://journal.unimma.ac.id/index.php/bcr/article/view/4976

Perls, F. S. (1969). Gestalt Therapy Verbatim. Lafayette, CA: Real People Press.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York: Julian Press.

Purwoko, B., dkk. (2019). *Pendekatan konseling*. Pena Persada.

Putri, R. M. A. (2023). Cognitive therapy untuk mengurangi pemikiran negatif. *Jurnal Psimawa, 6*(2), 94–99. http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA

Ramadhan, R., et al. (2025). Literature review: Implementasi teknik role playing dalam konseling kelompok untuk mengembangkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (Jupendis), 3*(2), 268–294. https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3188

Sanjaya, N. A. (2019). Teknik role play dalam bimbingan dan konseling. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 4*(2), 1–15.

Wahyuni, S. E., dkk. (2019). *Cognitive behavioral therapy*. USU Press.

Yulianeta, Y., Faisol, M., & Hazarika, A. (2024). Apakah penggunaan role play sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan berbicara siswa efektif? *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas, 1*(3), 189–194. https://doi.org/10.61650/jptk.v1i3.250

Zulkifli, A. F., & Mulkiyan. (2022). Therapy dengan teknik cognitive restructuring. *MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 8*(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1.

No	Klien/Praktikan	Dialog	Keterangan/ Observasi	Keterampilan	Teknik
TAHAP AWAL (PEMBUKAAN/RAPPORT)					
1.	Praktikan	Assalamu'alaikum,Selamat siang, terima kasih sudah bersedia hadir hari ini. Sebelum kita mulai, saya ingin menyampaikan bahwa apa yang kita bicarakan disini akan dijaga kerahasiannya. Bagaimana kabar Anda hari ini?	Praktikan menyapa, membangun rapport, dan menjelaskan kerahasiaan konseling.	Attending	-
2.	Klien	Wa'alaikumsalah Selamat siang juga, alhamdulillah baik, meskipun akhir-akhir ini saya sedang banyak pikiran yang mengganggu perasaan saya.	Menyapa kembali dan menjawab pertanyaan praktikan dengan baik	-	-
3.	Praktikan	Saya senang Anda bisa datang dan berbagi cerita disini. Boleh saya tau hal apa yang paling mengganggu pikiran atau perasaan Anda akhir-akhir ini?	Menggali masalah utama yang mengganggu klien dengan menatap klien dan memperhatikan dengan penuh perhatian	Eksploration	-
4.	Klien	Saya merasa terganggu kalau ada masalah di organisasi atau kelas dan orang yang	Menjelaskan dengan lantang sambil	-	-

		bersangkutan lambat merespons. Saya jadi sulit fokus untuk mengerjakan tugas.	memperagakan situasi yang dialami.		
5.	Praktikan	Sejak kapan Anda mulai merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut?	Menggali sejak kapan masalah muncul dengan tubuh condong ke depan dan mengangguk.	Exploration	-
6.	Klien	Sejak zaman MA saya memang perfeksionis, tetapi sifat asli saya lebih terlihat sejak semester 3.	Menunduk sesekali sambil berpikir sebelum menjawab.	-	-
7.	Praktikan	Ohh, sejak zaman MA. Apa yang Anda inginkan ketika situasi tersebut terjadi?	Merefleksikan perasaan klien terkait slow response.	Reflecting	-
8.	Klien	Saya ingin ketika ada masalah diselesaikan detik itu juga, tanpa ada alasan apapun	Menjelaskan sambil menatap praktikan	-	-
TAHAP INTI (EKSPLORASI DAN INTERVENSI)					
9.	Praktikan	Mengapa menurut Anda penting menyelesaikan masalah pada waktu itu juga di hari yang sama?	Menggali keyakinan klien bahwa masalah harus selesai hari itu juga dengan memperhatikan dengan penuh perhatian.	Eksploration	-

10.	Klien	Karena saya tipe orang yang kalau punya masalah ingin langsung selesai hari itu juga, bahkan sebelum waktu shalat berikutnya.	Menjelaskan sambil memperagakan ekspresi.	-	-
11.	Praktikan	Bagaimana jika masalah itu tidak bisa diselesaikan di waktu dan hari itu juga?	Mengidentifikasi pikiran ketika masalah tidak bisa diselesaikan hari itu juga	Exploration	-
12.	Klien	Jika seperti itu sikap saya akan berubah kepada orang yang bersangkutan	Menjelaskan dengan jelas	-	-
13.	Praktikan	Jadi, ketika sikap Anda berubah pada orang yang bersangkutan, apakah Anda menjelaskan alasan mengapa Anda berubah kepada orang yang bersangkutan?	Menggali lebih lanjut cara klien bereaksi terhadap individu yang membuatnya tidak nyaman dan bagaimana ia menyampaikan perubahan dalam sikapnya	Exploration	-
14.	Klien	Tidak, karena saya merasa kesal	Menjawab dengan penuh emosional	-	-
15.	Praktikan	Baik kalo begitu, bagaimana menurut kamu ketika seseorang berubah sikap tanpa menjelaskan alasannya, apa yang langsung terlintas dalam pikiran Anda?	Menatap klien dengan penuh perhatian	Pertanyaan Terbuka	Cognitive Restructuring

16.	Klien	Saya merasa orang itu munafik dan tidak peduli kepada saya karena mereka tidak mau bicara langsung tetapi sikapnya langsung berubah.	Klien menjawab dengan nada suara yang tegas	-	-
17.	Praktikan	Jadi ketika seseorang lambat merespons atau berubah sikapnya, Anda cenderung menganggap mereka munafik dan tidak peduli kepada Anda?	Praktikan mengklarifikasi pernyataan klien tentang dia menganggap temannya itu munafik dan tidak peduli kepadanya	Klarifikasi	Cognitive Restructuring
18.	Klien	Iya, karena saya sudah menunggu dari tadi dan merasa mereka mengabaikan saya	Klien menjawab dengan cepat, yakin, dan penuh emosional	-	-
19.	Praktikan	Apakah mungkin ada alasan lain selain tidak peduli, misalnya mereka sedang lelah, sibuk, atau belum siap membahas masalah?	Praktikan mendorong klien melihat sudut pandang lain	Confronting	Cognitive Restructuring
20.	Klien	Mungkin ada, karena beberapa orang pernah bilang mereka sedang capek dan pusing ketika saya mendesak mereka menjawab.	Ekspresi klien mulai menunjukkan nada bicara yang lebih tenang dari sebelumnya	-	-
21.	Praktikan	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika seseorang itu	Praktikan menggali perilaku klien	Eksploration	Cognitive Restructuring

		memberikan alasan yang Anda sebutkan tadi?			
22.	Klien	Saya tidak merespon mereka, tapi yang saya lakukan langsung menghapus kontak, membisukan status, atau keluar dari grup yang ada orang tersebut.	Klien menjelaskan dengan jujur	-	-
23.	Praktikan	Apa yang sebenarnya Anda harapkan dari orang yang bersangkutan ketika Anda melakukan hal itu?	Praktikan menatap klien dengan intens	Pertanyaan Terbuka	Cognitive Restructuring
24.	Klien	Saya ingin mereka memberikan klarifikasi dan berbicara langsung dengan saya	Klien menjelaskan kebutuhannya secara jelas.	-	-
25.	Praktikan	Jadi Anda ingin diberi klarifikasi dan berbicara langsung dengan Anda secara tatap muka	Praktikan menggali harapan dan reaksi klien terhadap kurangnya klarifikasi dari orang lain	Leading	Cognitive Restructuring
26.	Klien	Iya, saya ingin seperti itu	Klien menjawab sambil mengangguk	-	-
27.	Praktikan	Menurut Anda, apakah semua orang memiliki cara yang sama dalam menyelesaikan masalah?	Praktikan mengajak klien merefleksikan bahwa setiap individu memiliki	Refleksi	Cognitive Restructuring

			cara dan perspektif berbeda dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah		
28.	Klien	Tidak. Saya sadar setiap orang punya caranya sendiri untuk menyelesaikan masalah.	Klien mulai menunjukkan kesadaran diri	-	-
29.	Praktikan	Sekarang bayangkan orang yang membuat Anda kesal sedang duduk di depan Anda. Apa yang ingin Anda sampaikan?	Mengarahkan klien untuk meningkatkan kesadaran diri serta untuk mengungkapkan perasaannya secara langsung melalui simulasi interaksi dengan orang yang bersangkutan	Leading	Role Playing
30.	Klien	Saya merasa kecewa karena kamu tidak peduli dan tidak memberikan penjelasan yang membuat saya berpikir macam-macam, sampai saya tidak fokus untuk beraktivitas	Klien menangis ketika mengutarakan perasaannya sambil menunduk	-	-
31.	Praktikan	Sekarang coba jawab sebagai orang tersebut.	Praktikan mengarahkan	Leading	Role Playing

			untuk pergantian peran		
32.	Klien	Sebenarnya saya lagi capek, dan kamu mendesak saya untuk jawab secepatnya. Saya juga merasa pusing. Kamu perlu memahami kondisi saya dan tidak perlu terlalu menekan	Mulai melihat perspektif lain dengan nada emosional	-	-
33.	Praktikan	Apa yang Anda rasakan setelah mendengar jawaban itu?	Praktikan mengeksplorasi kesadaran diri klien	Refleksi	Role Playing
34.	Klien	Saya jadi sadar bahwa saya sering terlalu cepat menyimpulkan dan lebih memikirkan diri sendiri saat sedang kesal.	Klien menunjukkan kesadaran baru	-	-
35.	Praktikan	Jika kejadian serupa terjadi lagi, apa yang ingin Anda lakukan?	Praktikan mengarahkan adanya perubahan perilaku	Refleksi	Cognitive Restructuring
36.	Klien	Saya ingin mencoba memahami kondisi mereka terlebih dahulu dan tidak langsung berasumsi bahwa mereka tidak peduli.	Menjawab dengan lebih tenang	-	-
37.	Praktikan	Jadi, mulai saat ini Anda ingin mencoba juga untuk memahami kondisi mereka, bukan hanya memahami diri sendiri?	Praktikan menegaskan kembali bahwa pemahaman baru yang didapatkan	Summarizing	Cognitive Restructuring

			oleh klien, serta menguatkan omitmennya untuk mencoba memahami perspektif orang lain		
38.	Klien	Iya, saya ingin mencoba hal itu.	Klien menunjukkan kesediaan untuk menerapkan pemahaman baru dan mencoba memahami perspektif orang lain dalam situasi yang sama	-	-
39.	Praktikan	Baik kalau begitu. Sebagai latihan, cobalah Anda menuliskan pikiran dan perasaan yang muncul saat Anda menunggu respons dan mencari kemungkinan alasan yang lebih realistis.	Praktikan mengarahkan klien untuk mencatat pikiran dan perasaan untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengembangkan pola piker yang lebih realistis	Informing	Homework Journaling
40.	Klien	Iya saya akan mencobanya	Klien menunjukkan kesediaan untuk menerapkan	-	-

			pemahaman baru dan mencoba memahami perspektif orang lain dalam situasi yang sama		
41.	Praktikan	Baik, saya melihat Anda sudah mampu mengenali bahwa ketika teman terlambat merespons, pikiran yang muncul sering kali langsung mengarah pada hal negatif padahal belum tentu sesui dengan kenyataannya	Praktikan menguatkan kesadaran klien terhadap pola pikir negatif yang selama ini muncul secara tiba-tiba ketika menghadapi keterlambatan respons dari orang lain	Summarizing	Cognitive Restructuring
42.	Klien	Iya, saya baru sadar kalau saya selama ini belum bisa memahami mereka dan sering langsung berasumsi buruk	Klien menyadari hal baru tentang kebiasaannya yang cenderung berfokus pada asumsi negatif dan kurang memperhatikan sudut pandang orang lain	-	-
43.	Praktikan	Bagus sekali, kesadaran itu merupakan langkah yang penting. Selain itu, Anda juga sudah menemukan	Praktikan mengapresiasi kemajuan pemahaman klien	Reinforcment	Cognitive Restructuring

		alternatif pikiran yang lebih realistis, seperti contohnya teman Anda mungkin sedang sibuk atau sedang ada suatu masalah sehingga lambat dalam merespons	dan memperkuat penerapan cara berpikir yang lebih logis dalam memahami tindakan orang lain		
44.	Klien	Iya, saya akan mencoba mengingat hal itu ketika terjadi lagi hal tersebut	Klien siap untuk menerapkan cara berpikir yang lebih realistis dan pemahaman baru dalam kehidupan sehari-hari	-	-
TAHAP PENUTUP (EVALUASI DAN TERMINASI)					
45.	Praktikan	Baik, untuk membantu proses tersebut Anda tetap melanjutkan latihan mencatat pikiran, perasaan, serta alternatif pikiran yang lebih rasional dalam jurnal yang telah kita bahas tadi	Mendorong klien untuk melanjutkan latihan yang telah disediakan sebagai langkah lanjutan dari proses perubahan	Planning	Homework Journaling
46.	Klien	Baik, saya akan mencoba melakukannya	Klien mengungkapkan keseriusannya untuk menjalankan tanggung jawab yang ditugaskan	-	-

47.	Praktikan	Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti sesi konseling hari ini?	Praktikan menggali evaluasi dan perasaan klien setelah mengikuti proses konseling	Exploration	-
48.	Klien	Saya merasa lebih lega, tenang, dan lebih memahami kenapa saya seperti itu	Klien menyampaikan perasaan yang baik dan menunjukkan adanya perkembangan dalam kesadaran diri	-	-
49.	Praktikan	Saya senang mendengarnya, saya juga mengapresiasi keterbukaan dan usaha Anda selama sesi konseling ini. Perubahan memang membutuhkan waktu, tapi langkah yang Anda ambil hari ini merupakan awal yang baik.	Praktikan memberikan penghargaan dan dukungan terhadap upaya serta kemajuan yang telah diraih oleh klien	Empati	-
50.	Klien	Terimakasih	Klien tersenyum saat mengucapkan terimakasih	-	-
51.	Praktikan	Sama-sama, jika dikemudian hari Anda masih mengalami kesulitan, kita bisa mendiskusikannya kembali pada pertemuan berikutnya ya..	Memberikan dukungan lanjutan dan membuka kemungkinan tindak lanjut apabila diperlukan	Planning	-

52.	Klien	Baik..	Klien mendapatkan rencana aksi yang diberikan oleh praktikan	-	-
53.	Praktikan	Kalau begitu, sesi hari ini kita akhiri sampai disini yaa, terimakasih atas Kerjasama dan keterbukaan Anda, semoga apa yang telah kita pelajari hari ni dapat membantu Anda dalam mengahadapi situasi yang serupa. Sampai bertemu di kesempatan berikutnya..	Menggambarkan langkah-langkah dalam konseling, memberikan pujian, dan menutup pertemuan dengan cara resmi	Summarizing	-
54.	Klien	Baik, terimakasih sampai bertemu lagi	Klien menyelesaikan sesi dan menutup pertemuan dengan suasana yang baik	-	-

Lampiran 2.